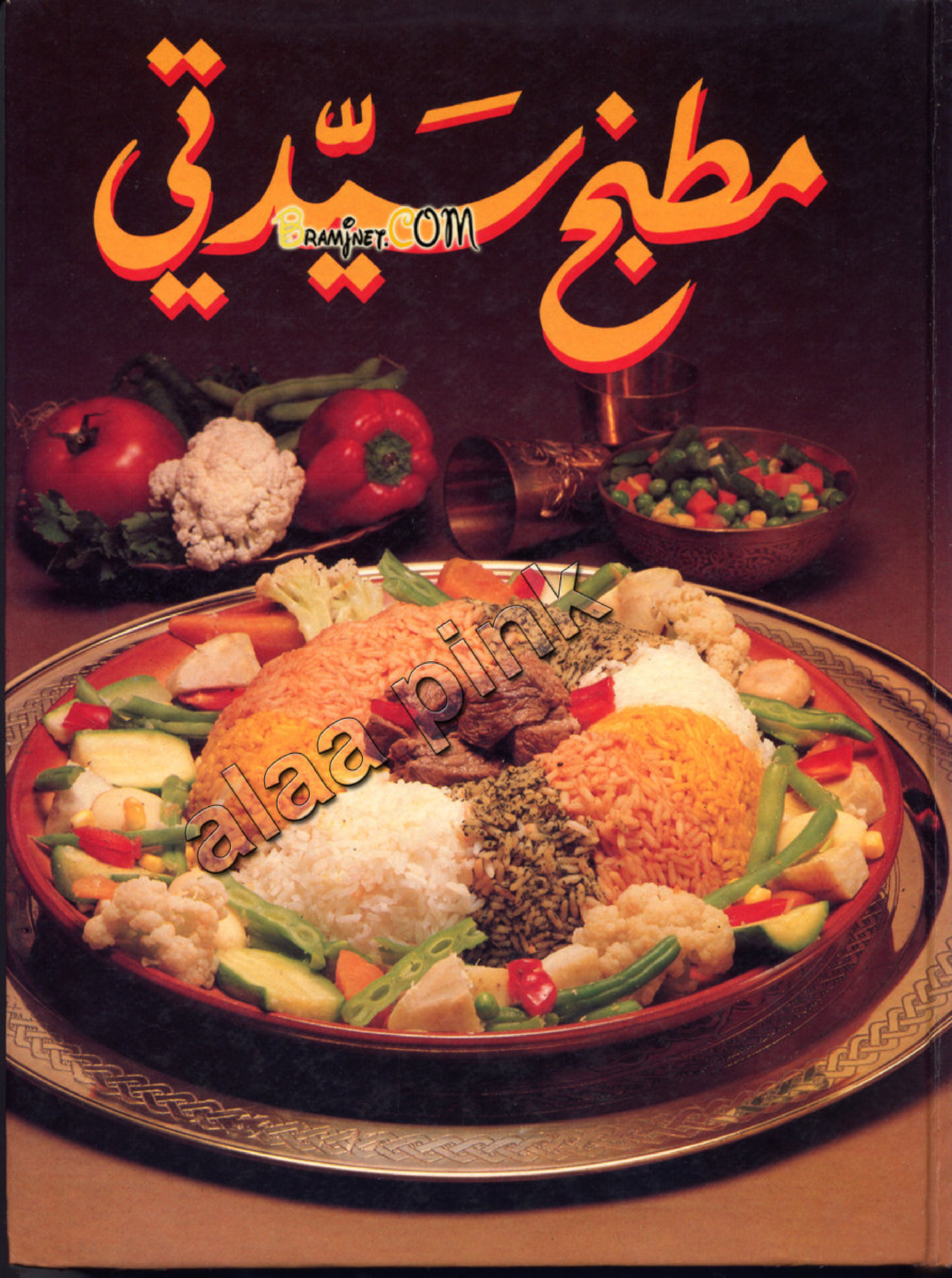

مطبخ سيدتي


مطبخ سيدتي
alaapink
Bramjnet.COM


ALAAPINK.MULTIPLY.COM





فنون المطبخ جزءٌ حيويٌّ من تراث الشعوب، وشاهد ملموس على تطورها عبر الأجيال وأحداث التاريخ.

قد يكون المطبخ واحداً من الدلائل الأساسية على نوع الحضارة التي نما في كنفها شعب ما، وعلى مستوى ازدهار هذا الشعب، والظروف الحياتية والمناخات الطبيعية التي صقلت حواسه وذوقه وعطاءه الفني.

فنون المطبخ تنبع من عطاء الأرض، ومن قدرات الانسان على تطوير هذا العطاء عبر اختباراته وتجاربه وجهوده وابداعه.

في الأصل أشبع الانسان البدائي شعوره بالجوع بأن تناول ما طالته يده من لحوم وخضر وفاكهة وحبوب، وكلّها كما وجدت في الطبيعة، اي نيئة غير مُصَنعَّة او ممزوجة ببعضها.

ثم تطوّرت نوعية الغذاء بفضل اكتشافات الانسان لقدرات الطبيعة وإمكان تسخيرها لمصالحه. بالنسبة الى الغذاء كان اكتشاف النار حدثاً ولّد تغييراً نوعياً. باتت اللحوم مثلاً، تُمرَّر على النار فتصير شهية برائحتها ولذيذة بطعمها.

ومزيج المذاق والرائحة كان انطلاقة الانسان في مجال تذوُّق الطعام، وبالتالي في محاولاته المزج بين مواده الأولية واختبار طرق مختلفة في اعداده.

بدأ اعداد الغذاء يصير فنّاً يستحق ان يتلقّنه المرء ويبرع في ابتكار اصنافه، وفي اساليب تزيّينه وتقديمه.

وتبارى فنانو المطبخ، وكانت الحفلات والأعياد مناسبات للتنافس في إطار هذا الفن العريق. ويمكن القول ان التنافس والتوق الى الابتكار، جعلا فنون المطبخ عنصراً تجارياً مهمّاً وعنصراً مُنشّطاً لمجالات اقتصادية أخرى، اهمها اجتذاب السيّاح.

احدث تطور طرأ على فنون المطبخ، هو إخضاعها لعلم التغذية. العلماء المعاصرون يُذكّرون الذوّاقة بأن وظيفة الطعام الأساسية هي تغذية الجسم وتلبية حاجاته الى المواد الضرورية كالبروتين والنشويات والدهنيات والفيتامينات.

والمعادلة المتوازنة اليوم في فنون المطبخ، هي ارضاء الذوق والعين والخضوع للقواعد الغذائية الصحّية في الوقت نفسه، وهذا ما يجتمع في **«مطبخ سيدتي»**.

«مطبخ سيدتي» صفحات تروي جزءا من حضارةٍ غنية عريقة أصيلة، تختصر ابعادَها كلمةٌ واحدة: الشرق.
ولغةُ «مطبخ سيدتي» هي أطباقٌ تميَّزت بمواصفات عديدة أهمها:

- غناها بمذاق التوابل الشرقية والأعشاب العطرة الشهية.
- تنوعها الهائل، الشامل المقبلات والحساء والأطباق الرئيسية والحلويات.
- تنوعها أيضاً، في اختيار السهل منها والأكثر تعقيداً وتطلباً للمهارة، والسريع الصنع، والذي يستغرق اعدادُه وقتاً طويلاً، وذلك الصنف المرشح لأن يكون غذاء العائلة اليومي، وآخر خاص بالمناسبات غير العادية.
- وضوح مقاديرها التي تعتمد أدوات متوافرة في كل مطبخ من كؤوس وملاعق والخ. . .
- سهولة تنفيذ الوصفات التي خضعت لتجارب عملية قامت بها سيدات ماهرات في فنون المطبخ، ومكّنَتْ هذه التجارب مؤلفي الكتاب من وضعه بأسلوب واضح دقيق، وضمان صحّة النتائج وجودتها.

من مُميِّزات أطباق «مطبخ سيدتي» أيضاً:

- كونها مُرفقة بصور ملوّنة تبيِّن كيفية ترتيب الصنف في طبق التقديم، وتزيينه بحيث يثير الشهية ويرضي العين.
- وكونها أخيراً، مجموعة في مُجلَّدٍ واحد فخم وعمليّ، وأنيقٍ ينسجم مع بريق وجاذبية المطابخ الحديثة المتقدمة، ويدخُل في اطار أثاثها كعنصر متناغم لا بد منه.

«مطبخ سيدتي» يعني: سلطات الشرق الغنية بعشرات الخضر النضرة، وحساء الشرق المُشْبَع بمذاق التوابل، والأصناف المطهوة بزيت الزيتون وتلك المُعدَّة باللحوم.

«مطبخ سيدتي» يعني: وسائل وطرق اعداد الأرز، وإرفاقه بما يضاعف طيبه وجاذبيته. ويعني «المحاشي» ومعالجات الحنطة والحبوب الجافة على أنواعها.
ويعني عشرات الأصناف المختلفة من الكبّة ومثل هذا العدد وأكثر من أصناف «المشاوي» وأشهرها الكباب.

«مطبخ سيدتي» يعني الطيور والأسماك وتقنيات طهو البيض والمُعجنات. ويعني كَشْفَ أسرار الحلويات الشرقية المُترفة، وأرقى أنواع المربيات والمخللات، الشهير منها والمُبتكر.

«مطبخ سيدتي» يعني اول كتاب من نوعه باللغة العربية يضم ٣٦٥ وصفة و٢٩٥ صورة ملوّنة.

«مطبخ سيدتي» يعني خصوصاً سيدة البيت الحريصة على صحة العائلة وهنائها.



المَواد الأوليَّة




فريكة

عرفت الحضارات الاسيوية القديمة التوابل، وكانت السبّاقة الى الافادة منها. على سبيل المثال نذكر ان بعض التوابل كان يساوي وزنه ذهباً، وان كيساً من الفلفل كان يُعتبر هدية تليق بملك.

اول ما عرفت اوروبا التوابل كان العام ١٥٢٢ وبعد ذلك استولى الهولنديون على جزر «ملقا» وزرعوا فيها بساتين جوز الطيب والقرنفل.

وما تزال التوابل في عصرنا تشكّل عنصراً مهمّاً في التجارة العالمية. اشهر التوابل القرنفل وجوز الطيب والانيسون والفلفل والكراوية والقرفة والشبت والمرّ والكركم والكزبرة.

سمسم



فلفل أسود



بهار

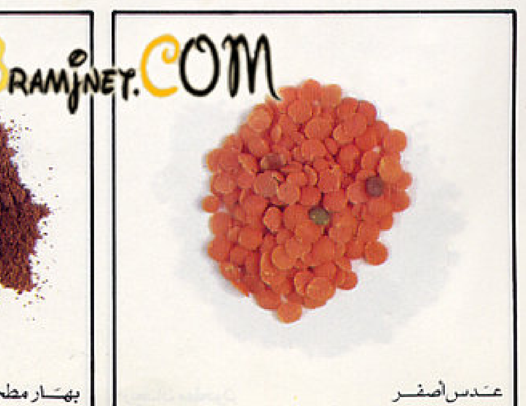


حبّ البركة

محوق حبّ الكزبرة



برغل ناعم



عدس أصفر



بهار مطحون



برغل خشن

المواد الأوليَّة



المواد الأوليّة





السلطات



التبولة

عشرة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

كأس من البرغل الناعم، خمس باقات من البقدونس المغسول تحت الماء الجاري، نصف كيلوغرام من الطماطم (البندورة)، باقة من النعناع الأخضر، بصلتان متوسطتا الحجم، عصير أربع ليمونات، ملعقة صغيرة من الملح، رشة من الفلفل الأسود (البهار)، نصف كأس من زيت الزيتون.

طريقة العمل

ينقى البرغل من الأوساخ ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمون ويترك لمدّة نصف ساعة قبل مباشرة العمل، ينقى البقدونس وتقطف أوراق النعناع ثم يفرمان فرماً ناعماًويخلطان. يغسل بعدها الخليط ويصفى بمصفاة ناعمة، أما الطماطم فتقشر وتقطع عرضياً وتزال البذور منها ثم تفرم فرماً ناعماً. يقشر البصل ويفرم طولياً وعرضياً بالسكين ثم يضاف إلى البرغل المصفى خليط البقدونس والنعناع ومن ثم الطماطم. تخلط جميع الخضار مع البرغل المصفى خلطاً جيداً ويصب عليها زيت الزيتون، يفرغ الكرنب ليصبح على شكل سلة توضع في داخلها التبولة وتقدم بعد تزيينها.

الفتوش

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

نصف رغيف من الخبز العربي، نصف كيلوغرام من



التبولة

الطماطم (البندورة)، نصف كيلوغرام من الخيار، ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق، أربع بصلات خضراء أو بصلة واحدة يابسة، ليمونتان معصورتان، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من النعناع، ثلاث ملاعق كبيرة من الخل، نصف كأس من زيت الزيتون، باقة من النعناع الأخضر، باقة من البقدونس، باقة من البقلة، حبة كبيرة من الفليفلة الخضراء.

طريقة العمل

تغسل الخضار، ويقشر الخيار والطماطم والبصل والفليفلة ويفرم الجميع فرماً ناعماً. تقطف أوراق النعناع والبقلة من أعوادها وتفرم فرماً ناعماً. ينظف البقدونس ويفرم ويغسل مع النعناع الأخضر والبقلة المفرومين جيداً ثم يصفى الجميع في مصفاة. يخلط الثوم مع الملح والزيت والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون. يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ثم يحمّص ويمكن الاستعاضة عنه بخبز يابس على أن يرش بالماء. تخلط جميع الخضار ثم يضاف الخبز ويتبّل الجميع بالثوم والخل. ويصب في طبق ويزين.

سلطة الكبيس

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

أربع حبات من مخلل الخيار، أربع حبات من مخلل الفليفلة، حبتان من الفليفلة الخضراء الحارّة، نصف كأس من الزيتون الأخضر الخالي من النوى، نصف كأس من الزيتون الأسود الخالي من النوى، كأس من مجموعة مخلل الجزر والبصل والفطر والأرضي الشوكي، ربع كأس من ماء المخلل، ربع كأس من زيت الزيتون، بصلة صغيرة مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً، عصير ليمونتَيْن، ملعقة كبيرة من البقدونس المنقى والمغسول والمفروم فرماً ناعماً، ربع ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الكمون.



سلطة الكبيس

طريقة العمل

تقطع حبات المخلل تقطيعاً ناعماً ويخلط بعضها ببعض. تفرم حبات الفليفلة والطماطم فرماً ناعماً. تخلط المخللات مع الفليفلة والطماطم والخل والزيتون الأسود والأخضر خلطاً جيداً. يمزج عصير الليمون مع ماء المخلل وزيت الزيتون والملح والكمون ويصب المزيج فوق خليط المخلّلات والخضر.

سَلطة مُشكلة

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

حبتان من الشمندر، ثلاث حبات من الطماطم المغسولة، حبتان من الخيار، حبتان من الجزر المنظف والمبشور، أوراق من الخس الأخضر، أوراق من الخس الأحمر، حبتان من الفليفلة، بصلة صغيرة، فجل، ربع زهرة مسلوقة، نصف كأس من الذرة المسلوقة، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، عصير ثلاث ليمونات، ربع كأس من زيت الزيتون، نصف ملعقة صغيرة من الملح، أوراق من النعناع الأخضر المفروم فرماً ناعماً.

طريقة العمل

تسلق حبات الشمندر، وتغسل الخضار بالماء جيداً. تفرم أوراق الخس طولياً فرماً ناعماً.

يغسل الفجل جيداً وتنزع أوراقه الخضراء ويقطع بواسطة السكين ويترك منقوعاً بالماء إلى وقت الاستعمال.

يقطع الخيار دائرياً دون تقشير.

يمزج الليمون بالزيت والملح.

ترتب الخضار في الصحن حسب الرغبة، ويوضع طبق مزيج الليمون والزيت في المنتصف.

تزين الخضار المقطعة بالبقدونس والنعناع المفرومين والبصل والفليفلة. يقدم بجانب أطباق اللحم والخضار المطبوخة.



سلطة مشكلة

سلطة البساتنة

ثلاثة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

خمس حبات من الطماطم الناضجة غير اللينة (المتماسكة)، باقة من البصل الأخضر، خمس ملاعق كبيرة من الخل أو عصير الليمون، خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ربع ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الكمون.

طريقة العمل

تقطع حبات الطماطم قطعاً صغيرة. ينظف البصل الأخضر ويفرم فرماً دائرياً وبشكل ناعم. تخلط الطماطم المقطعة مع البصل الأخضر ويضاف إليها الملح والكمون والخل والزيت.

تقدم بجانب أطباق اللحم والخضار المطبوخة.

سلطة البطاطا

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

كيلوغرام ونصف من البطاطا، عصير ثلاث ليمونات، فصان من الثوم المدقوق، بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً، حبة مفرومة من الفليفلة الخضراء، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة، نصف ملعقة صغيرة من الكمون، ربع كأس من الزيت.

طريقة العمل

تسلق البطاطا في الماء المملّح حتى تنضج. تقشر وتقطع قطعاً متوسطة الحجم. يمزج الثوم والليمون والزيت



سلطة البطاطا

والملح والبقدونس والبصلة المفرومة والفليفلة في صحن السلطة. تضاف قطع البطاطا وتقلب بحذر، حتى تتشرب مزيج الليمون والزيت. ينثر الكمون والفليفلة على السطح.

سَلطة الخيار والطماطم

خمسة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

ربع كيلوغرام من الخيار، ربع كيلوغرام من الطماطم (البندورة) المقشرة، بصلة مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً، ورقات من النعناع الأخضر المنظفة أو نصف ملعقة صغيرة من النعناع اليابس، عصير ثلاث ليمونات، خمس ملاعق من الزيت (ويفضل زيت الزيتون)، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، ربع ملعقة صغيرة من الملح، قليل من الكمون (حسب الرغبة)، قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة.

طريقة العمل

يقشر الخيار أو يترك دون تقشير ثم يقطع قطعاً صغيرة. تفرم الطماطم فرماً ناعماً. يخلط الخيار مع الطماطم والبصل وورقات النعناع المفرومة والبقدونس. يخلط عصير الليمون مع الزيت والملح والنعناع اليابس والكمون والفليفلة. يتبل خليط الخيار والطماطم والبصل بهذه الصلصة ويقلب الجميع حتى تختلط التوابل مع الخضر.

سَلطة الملفوف والشمندر

ثلاثة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

رأس صغير من الملفوف، فص من الثوم المدقوق، قليل من النعناع اليابس (نصف ملعقة صغيرة تقريباً)، خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ملعقتان كبيرتان من الخل، ربع ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من



سلطة الخيار والطماطم

الكمون، ثلاث حبات من الشمندر المسلوق.

طريقة العمل

يغسل ورق الملفوف جيداً بالماء ويفرم ناعماً جدّاً على هيئة خيوط. ينثر عليه الملح ويترك مدّة نصف ساعة قبل تحضيره للسلطة، ثم يصفى من الماء. يمزج الزيت مع الخل والملح والكمون والنعناع اليابس مزجاً جيداً.

تقشر حبات الشمندر وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الملفوف المفروم مع الثوم المدقوق ويتبل الجميع بالصلصة المحضرة.

سلطة الزيتون

خمسة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

كأسان من الزيتون الأخضر، حبتان من الطماطم، حبة من الفليفلة الخضراء، ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان أو عصير ليمونتين، ربع كأس من زيت الزيتون، نصف ملعقة صغيرة من الكمون، نصف ملعقة صغيرة من الملح، بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً.

طريقة العمل

يخلى الزيتون من البذر، تفرم حبة الفليفلة فرماً ناعماً، تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تفرم ناعماً.

يوضع الزيتون الأخضر المخلى من بذره في الطبق وفوقه الطماطم والبصل والملح والفليفلة الخضراء المفرومة ويصب فوقهم دبس الرمان أو عصير الليمون وذلك حسب الرغبة ثم يضاف الزيت.

تحرّك الأخلاط إلى أن يمتزج الزيتون والبصل والطماطم والفليفلة بالحمض والزيت، ثم ينثر الكمون على السطح.

يقدم كطبق مقبلات بجانب الطعام.



سلطة الزيتون

السّوركة

ثلاثة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

ثلاث ملاعق كبيرة من السوركية، حبتان من الطماطم المقطعة، حبة من الفليفلة الخضراء المقطعة، قليل من الزعتر اليابس المطحون، نصف ملعقة صغيرة من الملح، بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً، قليل من الفليفلة الحمراء الناعمة، ثلث كأس من زيت الزيتون.

طريقة العمل

يخلط مع السوركية الطماطم المقطعة والفليفلة والبصلة والملح والزعتر المطحون، ويتبل الخليط بالملح والزيت.

سَلطة السّلق

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

نصف كيلوغرام من أضلاع السلق، كأسان من لبن الزبادي، فصان من الثوم المقشر والمدقوق، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من النعناع اليابس، ملعقة صغيرة من الطحينة.

طريقة العمل

تفرم ضلوع السلق فرماً ناعماً. تسلق جيداً ثم تصفى. يخلط الثوم المدقوق مع اللبن والملح والنعناع والطحينة ويضاف إلى ضلوع السلق المسلوقة.



يقلب الخليط جيداً حتى يتجانس. ينثر النعناع اليابس على السطح قبل التقديم.

البيواز

خمسة أشخاص
ربع ساعة

المقادير

بصلتان كبيرتان، باقة من البقدونس المفروم فرماً خشناً، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة صغيرة من السماق، عصير ليمونة لمن يرغب.

طريقة العمل

يفرم البصل على شكل أجنحة (أهلّة) رقيقة، يخلط البصل والبقدونس مع الملح والسماق. ومن الممكن إضافة عصير الليمون وقطع من الطماطم.
تؤكل هذه السلطة بجانب أطباق اللحم المشوي.

سَلطة البيض

خمسة أشخاص
ربع ساعة

المقادير

سبع بيضات، خسة كبيرة، نصف باقة من البصل الأخضر، ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض، سبع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الكمون، ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة.

طريقة العمل

يسلق البيض مدّة عشرة دقائق ثم يصفى من الماء، يقشر



البيواز

ويغمر في ماء بارد إلى حين الاستعمال حتى يحتفظ بطزاجته وطراوته، يغسل الخس ويقطع إلى شرائح رفيعة، وكذلك يقطّع البصل الأخضر إلى قطع صغيرة. تحضر الصلصة وذلك بمزج الملح والكمون مع الخل والزيت والفليفلة الحمراء المطحونة. يرتب الخس المفروم في الطبق وتصب فوقه صلصة ويقلب. يوضع البيض المقسم فوق الخس ويزين بالبقدونس المفروم والبصل المقطع والجبن الأصفر المبشور.

سلطة الدجاج

خمسة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

صدر دجاجة مسلوق، ملعقتان من الجبنة الصفراء المقطعة تقطيعاً ناعماً (قشقوان)، كأس من الفطر المعلب المفروم فرماً ناعماً، ربع كأس من زيت الزيتون، عصير ليمونتيْن، ملعقة كبيرة من صلصة الموتارد (الخردل)، قليل من البهار الأبيض، ربع ملعقة صغيرة من الملح، أوراق من البقلة.

طريقة العمل

يقطع صدر الدجاجة قطعاً صغيرة، تغسل أوراق البقلة وتجفف كل واحدة منها على حدة. يخلط الدجاج مع الفطر ويضاف إليهما الجبنة المقطعة وأوراق البقلة الناشفة. يتبل الخليط بالملح والبهار ويصب الزيت والليمون والموتارد وتقلب بحذر بالملعقة حتى لا يتفتت الدجاج.

سلطة الطون

ثلاثة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

علبة كبيرة من سمك الطون، علبة من حبات الذرة



(المحفوظة)، حبتان من الطماطم، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، حبتان من الفليفلة الخضراء، ثلاث جزرات مبروشات، ملعقتا بقدونس مفروم، عصير ليمونتَيْن، قليل من زيت الزيتون، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة متوسطة من المايونيز.

طريقة العمل

يضغط على محتويات علبة الطون بالشوكة حتى تتحول إلى قطع صغيرة. يضاف إليها الطماطم والفليفلة بعد تقطيعها مع البصلة والذرة المسلوقة والجزرة والبقدونس والمايونيز، ويتبل الخليط بالملح والليمون.

سَلطة الحمّصْ

خمسة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

كأس ونصف من الحمص المنقى والمنقوع، بصلة مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً، حبتان من الطماطم مغسولتان ومقطعتان تقطيعاً ناعماً، حبتان من الفليفلة الخضراء مغسولتان ومفرومتان فرماً ناعماً، عصير ثلاث ليمونات، ربع كأس من زيت الزيتون، قليل من الكمون المطحون، قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة، نصف ملعقة صغيرة من الملح، فص من الثوم المدقوق.

طريقة العمل

يمزج عصير الليمون مع الثوم المدقوق والملح والفليفلة الحمراء المفرومة والزيت مزجاً جيداً.

يخلط الحمص المنقوع والمسلوق مع البصلة المفرومة والطماطم والفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً.

يصب مزيج صلصة الليمون والزيت فوق الحمص والخضر.

يقلّب الجميع حتى تتجانس المحتويات بشكل جيد.

ينثر الكمون المطحون وقليل من الفليفلة المطحونة على السطح قبل التقديم.



سلطة الحمص

اللبن بالخيار

خمسة أشخاص

ربع ساعة

المقادير

نصف كيلوغرام من الخيار، كيلوغرام من لبن الزبادي، ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من النعناع اليابس.

طريقة العمل

يغسل الخيار جيداً تحت الماء الجاري ويقشر بالسكين أو بالآلة الخاصة بالتقشير وبعد ذلك يقطع بالسكين طولياً وعرضياً إلى قطعاً صغيرة. يخلط الثوم المدقوق مع اللبن والنعناع اليابس. يصب خليط اللبن والنعناع والثوم فوق قطع الخيار. يمزج وينثر النعناع اليابس على الوجه.

سلطة الفجل

ستة أشخاص

خمس وعشرون دقيقة

المقادير

حزمة فجل، بيضتان، حفنة من الزيتون الأسود، بصلة، عشرة عروق بقدونس، ثلاثة عروق كرفس، حبة فليفلة حلوة أو حريفة بحسب ذوق المدعوين، ليمونة، ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون، قليل من الملح الناعم.

طريقة العمل

يوضع قليل من الملح وعصير الليمون في سلطانية (صحن خاص بالسلطة)، يغسل الفجل بكثير من الماء، ثم يقشّر، الواحدة تلو الأخرى، فوق السلطانية للحصول على قطع القشر، يقسم الفجل طولانياً إلى أربعة أقسام تبقى معلقة



سلطة الفجل

بالقاعدة. ثم تقطّع وعرضياً إلى شرائح رقيقة.
يسلق البيض سلقاً جيداً، يقشّر البصل ويقطع إلى شرائح. تقطّع الفليفلة إلى قطع صغيرة. ينقّى وينظف كل من البقدونس والكرفس ويفرمان فرماً ناعماً.
يخلط كل ذلك ويزيّن الصحن بالزيتون والبيض المقسّم طولياً إلى أربعة أقسام، ويسقى بزيت الزيتون ويقدّم.

سَلطة الزعتر

ثلاثة أشخاص
ربع ساعة

المقادير

باقتان من الزعتر البري الرفيع، عصير ليمونة، بصلة مفرومة فرماً ناعماً، قطعتان من الجبن الأبيض، ربع كأس من زيت الزيتون، ربع ملعقة صغيرة من الملح، قليل من الفليفلة المطحونة، قليل من الكمون لمن يرغب.

طريقة العمل

تنزع رؤوس الزعتر وتغسل وتصفى من الماء. توضع في وعاء ويضاف إليها الجبن الأبيض المقطع ناعماً والبصلة المفرومة ويصب فوق الخليط عصير الليمون والزيت. يقلب بواسطة الملعقة ويتبل بالملح والفليفلة والكمون.

سَلطة الكمأة

خمسة أشخاص
ربع ساعة

المقادير

كيلوغرام من الكمأة، فصان من الثوم المدقوق، نصف كأس من الزيت، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً.

طريقة العمل

تنظف الكمأة من الرمل وذلك بحكها بالسكين جيداً أو



سلطة الكمأة

تقشيرها. ثم تغسل وتنقع ويعاد تنظيفها حتى تتخلص نهائياً من الرمل، ثم تغسل وتصفى.
تقطع قطعاً متوسطة الحجم وتسلق مدّة نصف ساعة أو حتى تنضج.
تخلط مع الثوم المدقوق ويصب الزيت ويقلب الخليط حتى يتجانس.
تزين السلطة بالبقدونس المفروم.

سلطة الخردل

سبعة أشخاص
نصف ساعة

المقادير

حبتان من الخيار، ثلاث حبات من الجزر، باقة من البصل الأخضر، ثلاث حبات من الطماطم، ثلاث حبات من الفليفلة المشكلة، حبتان من الشمار (الشمرة)، باقة من الفجل، أوراق من الخس، حبة من الكريفون، عيدان صغيرة.

مقادير الصلصة

نصف كأس من زيت الزيتون، ملعقتان كبيرتان من الخردل (الموتارد)، ملعقتان كبيرتان من الخل، ملعقة كبيرة من البصل وأخرى من البقدونس المفرومان فرماً ناعماً، نصف ملعقة من الملح، ربع كأس من عصير الليمون.

طريقة العمل

تغسل جميع الخضر، تقطع حبات الفليفلة طولياً بشكل مثلثات وكذلك الطماطم، يقطع الفجل وينقع في الماء لحين الاستعمال. يفرم الخيار دائرياً. تقطع حبات الشمار. يستعمل القسم الأبيض من البصل ويقسم بواسطة السكين الحادّة. يبرش الجزر ويعمل منه أشكال تزينية ويوضع بالماء. توضع حبة الكريفون في أسفل الطبق العميق وتغطى بأوراق الخس. يمسك كل نوع من أنواع الخضر بواسطة العيدان الخشبية التي تُغرس في حبة الكريفون وهكذا حتى تنتهي جميع قطع الخضر المقسمة. تحضر الصلصة بمزج محتوياته وتقدم بجانب السلطة وذلك بأن تغطس فيها.



سلطة الفطر

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

نصف كيلوغرام من الفطر الطازج أو المعلب، أوراق من الخس، فصان من الثوم المدقوق، عصير ليمونتان، ربع ملعقة صغيرة من الزعتر المطحون، ربع ملعقة صغيرة من الملح، قليل من الزيت.

طريقة العمل

ينظف الفطر ويسلق مدّة ربع ساعة على نار متوسطة ثم يصفى. يمزج الثوم مع عصير الليمون والزيت والملح والزعتر المطحون مزجاً جيداً. ترتب أوراق الخس في الطبق ويوضع فوقها الفطر ثم تصب الصلصة بعدها.

سلطة الأرضي شوكي

خمسة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

عشرة رؤوس من الأرضي شوكي، عصير ليمونتان، فصان من الثوم المدقوق، قليل من الزيت، ربع ملعقة صغيرة من الملح.

طريقة العمل

ينظف الأرضي شوكي من أوراقه الخارجية ويقسم اللب إلى أقسام حسب حجمه ويوضع في الماء الحاوي على عصير الليمون حتى لايسودّ لونه. يسلق على نار متوسطة مدّة ربع ساعة حتى ينضج. يمزج الثوم المدقوق مع عصير الليمون والزيت. يرتب الأرضي شوكي في الطبق وتسكب فوقه الصلصة.



سلطة الفطر





الحساء

حساء الجبن

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كأس من جبن الكروير المطحون (يماثل جبن الشيدر) ، كأس من جبن القشقوان المطحون ، نصف كأس من الجبن الأبيض المطحون (حلو ودسم) ، أربعة كؤوس من مرق اللحم أو الدجاج أو الخلاصة ، ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو السمن ، ملعقتان كبيرتان من الدقيق ، شرائح من الخبز الافرنجي ، نصف ملعقة صغيرة من الملح ، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل ، أربعة ملاعق صغيرة من الزبدة .

طريقة العمل

تحمص شرائح الخبز في الفرن الساخن أو تقلى بالزبدة حتى تحمر، ثم تخلط أنواع الجبن مع بعضها البعض.

يشوح الدقيق بالزبدة ثم يصب مرق اللحم ببطء مع التقليب على نار خفيفة حتى يسمك.

توضع بعدها شرائح الخبز المحمّصة في أوعية خاصة بالفرن وتغطى بخليط الأجبان.

يصب خليط مرق اللحم والدقيق (الطحين) المملح والمبهّر فوقهما وينثر بعض الجبن الممزوج وقطع الزبدة على السطح.

وأخيراً تدخل الأوعية في فرن ساخن فترة نصف ساعة أو حتى يحمر السطح وتسيح الجبنة..

حساء البطاطس والجزر

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

كأس من العدس الأصفر المطحون، نصف كيلوغرام من



حساء الجبن

اللحم المقطع قطعاً صغيرة، بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً، حبتان من البطاطس، ثلاث حبات من الجزر، ملعقتان كبيرتان من الشعيرية، ملعقة متوسطة من الملح وأخرى من البهار، ملعقة كبيرة من السمن، خمس كؤوس من الماء الساخن.

طريقة العمل

ينقى العدس من الأوساخ والأتربة ثم يغسل ويصفى، تقشر حبات البطاطس وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم، وكذلك يقشر الجزر ويقطع إلى دوائر. ثم يقلى اللحم المقطع والبصل المفروم في السمن على نار خفيفة مدّة عشرة دقائق مع التقليب. ويضاف بعدها العدس والملح والبهار فوق البصل واللحم ويغمر بالماء الساخن ويترك حتى يقارب النضج. تضاف البطاطس والجزر ويترك الجميع في الوعاء المغلق حتى النضج ومن ثم يطحن بالمطحنة. وأخيراً يعاد الحساء إلى النار وتضاف الشعيرية ويترك لعشرة دقائق على نار متوسطة، يقدم ساخناً.

حساء البطاطس

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

نصف كيلوغرام من لحم الموزات مع عظامها، كيلوغرام ونصف من البطاطس، بصلة كبيرة مقطعة، ملعقتان كبيرتان من الدقيق، ملعقتان كبيرتان من الزبدة، ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من البهار.

طريقة العمل

يغسل اللحم والعظام بالماء الجاري، ثم يغمر بالماء والملح والبهار ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان مع مراعاة إزالة الزفرة عندما تظهر بواسطة الملعقة المتعددة



حساء البطاطس

الثقوب، تخفف النار ويتابع الطهي حتى يقارب اللحم النضج، يزال ويصف المرق ويُحتَفَظ بمقدار خمسة كؤوس منه. تقشر حبات البطاطس وتسلق مع البصلة على نار متوسطة حتى ينضجان ومن ثم يهرسا. ثم تقلب الزبدة مع الدقيق على نار خفيفة دون أن يحمر الدقيق ويضاف إلى البصل والبطاطس.

يصب مرق اللحم تدريجياً مع التقليب فوق البطاطس والدقيق ويضاف اللحم والملح والبهار. ويتابع الطهي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. يقدم ساخناً ومزيناً ويؤكل مع الخبز المحمص.

حساء الطماطم

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

خمسة كؤوس من عصير الطماطم، ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم فرماً ناعماً، حبتان من الجزر المقطع ناعماً، بصلة كبيرة مفرومة ناعماً، ملعقة كبيرة من الدقيق، ملعقة كبيرة من السمن، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل، عودان من كبش القرنفل، فص واحد من الثوم المدقوق.

طريقة العمل

تلوح البصلة المفرومة بالسمن حتى تذبل وتضاف ملعقة الدقيق ويقلب الجميع مدّة خمس دقائق مع الانتباه إلى عدم إحمراره.

يضاف الجزر والكرفس والثوم ويقلب الجميع على نار خفيفة مدّة عشرة دقائق.

يصب بعدها عصير الطماطم والملح والفلفل وتغطى القدر ويترك مدّة من الزمن حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفف النار ويتابع الطهي حتى يتم النضج.

يقدم ساخناً وبالامكان تزيينه بالبقدونس المفروم، يؤكل مع خبز محمص وجبن مطحون.



حساء الطماطم

حساء الشعيريّة

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

نصف كيلوغرام من اللحم الموزات، كأس من الشعيرية، بصلة كبيرة، كيلوغرامان من الطماطم، كأسان من الماء الساخن، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة من البهار، ملعقة كبيرة من السمن، رشة من القرفة، عصير ليمونة.

طريقة العمل

يقطع اللحم بالسكين إلى قطع صغيرة بحجم رأس العصفور، تقشر البصلة وتقسم إلى أربعة أقسام، تغسل حبات الطماطم ثم تقطع إلى قطع متوسطة.
تعصر هذه القطع باليد أو بعصارة الطماطم، يصفى العصير بمصفاة دقيقة الثقوب. تحمر الشعيرية بالسمن على نار خفيفة وتضاف بعد ذلك إلى عصير الطماطم، كما يمكن طهي الشعيرية المحمرة أو غير المحمرة مع مرق اللحم المصفى أو الخلاصة، وذلك بأن يترك حتى يغلي على نار خفيفة ومن ثم تضاف اليه الشعيرية المحمرة وتترك حتى تنضج. يقلى اللحم بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى يحمر ثم يغمر بالماء وعصير الطماطم. تضاف بعدها البصلة والملح والفلفل ويترك في وعاء مغلق حتى ينضج، توضع الشعيرية وتقلب. وأخيراً يترك الوعاء على النار حتى ينضج. يقدم ساخناً مع عصير الليمون.

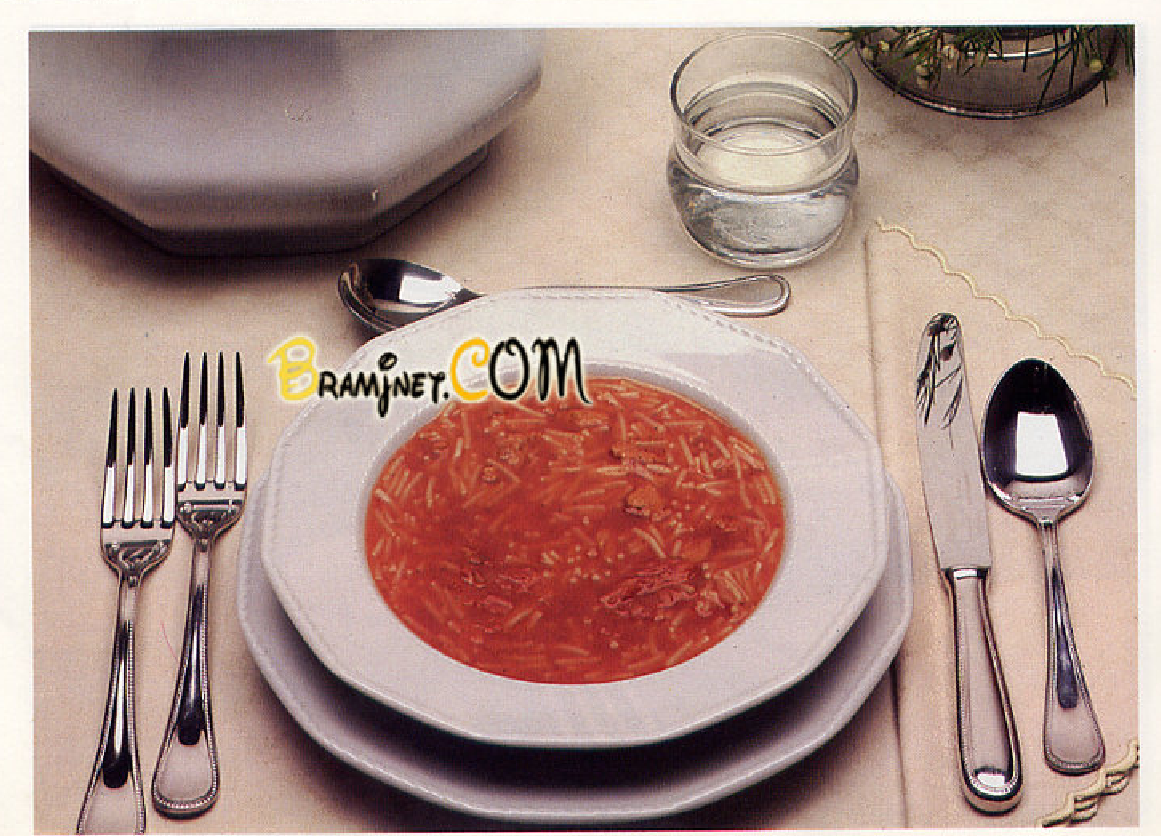
حساء الأرز

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

ربع كيلوغرام من اللحم المفروم (الهبرة)، كأس من



حساء الشعيرية

الأرز، كأسان من عصير الطماطم، كأسان من الماء، بصلة صغيرة مقشرة مفرومة فرماً ناعماً، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة كبيرة من السمن.

طريقة العمل

يضاف إلى اللحم قليل من الملح والبهار ويعجن ويشكل منه كرات صغيرة بواسطة الأيدي.

ينقى الأرز من الأوساخ وينقع بالماء الساخن قبل نصف ساعة من طهيه ثم يصفى.

تقلى كرات اللحم بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى تحمر ثم ترفع ويوضع البصل. يقلب البصل حتى يذبل وتعاد كرات اللحم المقلية ويصب عصير الطماطم والماء والملح والبهار.

يترك الحساء على النار المتوسطة حتى يغلي فيضاف الأرز ويترك مغلقاً على النار الخفيفة. وعندما ينضج الأرز ويتخثر المرق يصب في طبق عميق وبالامكان تزيينه بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً. يقدم هذا الحساء ساخناً.

حساء الحبوب

سبعة أشخاص

ثلاث ساعات

المقادير

كيلوغرام من اللحم المفروم (رأس العصفور)، أربع بصلات، نصف كأس من الفاصولياء الحب، نصف كأس من الأرز، نصف كأس من البرغل الخشن، نصف كأس من الحمص، نصف كأس من الفول، نصف كأس من القمح المقشور، نصف كأس من العدس، ملعقة كبيرة من السمن، ملعقة متوسطة من الملح، ملعقتان صغيرتان من الكمون، نصف ملعقة صغيرة من البهار ورشة من القرفة.

طريقة العمل

تنقى أنواع الحبوب كل على حدة من الأوساخ وتنقع قبل



حساء الأرز

ليلة من طهيها ماعدا الأرز والبرغل والعدس والقمح، تغسل الحبوب المنقوعة وكذلك الأرز والبرغل والعدس والقمح، ينقع القمح ساعتان قبل طهيه. تسلق الحبوب المنقوعة مع القمح على النار المتوسطة نصف سلق ثم يغير ماؤها. ثم يضاف العدس والأرز والبرغل وتترك على نار متوسطة في وعاء مغلق حتى تغلي فتخفف النار تحتها. يقلى بعدها اللحم والبصل بالسمن ويتبلا بالملح والبهار ويضافا فوق الحبوب ويترك الجميع لينضج. وأخيراً يضاف الكمون وتقلب مع مراعاة أن يكون الحساء كثيفاً، يقدم ساخناً في الشتاء.

حساء العدس

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

نصف كيلوغرام من لحم الموزات، كأس ونصف من العدس المجروش المنقى، ملعقة صغيرة من الملح، بصلة مقطعة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل، ملعقة كبيرة من السمن، شرائح من الخبز الافرنجي.

طريقة العمل

يقلى لحم الموزات بالسمن جيداً حتى يحمر، ويغمر بالماء ثم يضاف إليه البصلة المقطعة والملح والبهار (الفلفل الأسود).

يترك الجميع على النار المتوسطة حتى يقارب من النضج، ثم يضاف إليه العدس المنقى والمغسول. يتابع الطهي حتى يتم نضج اللحم والعدس.

يطحن خليط اللحم والعدس بمطحنة الخضار اليدوية أو بالمطحنة الكهربائية. ثم يعاد الخليط فوق النار ويقلب بين فترة وأخرى. يترك على النار لفترة حتى يتكاثف الحساء بالشكل المطلوب. يحمص الخبز بالفرن أو يقلى بالزبدة بحيث يصبح لونه ذهبي مع مراعاة بقاءه غض من الداخل. يقدم هذا الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.



حساء الحبوب

حساء التربية

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

نصف كيلوغرام من اللحم الموزات، بيضة، عصير ليمونتان، ملعقتان كبيرتان من الدقيق، ملعقة كبيرة من السمن، بصلة صغيرة، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل، شرائح من الخبز الافرنجي.

طريقة العمل

يقلى اللحم بالسمن حتى يحمر من كل جهاته ثم يغمر بالماء وتضاف فوقه البصلة الصغيرة والملح والفلفل ويترك في الوعاء المغلق على النار المتوسطة حتى ينضج اللحم. يصفى المرق ويحتفظ بمقدار أربع كؤوس منه، يعاد مرق اللحم على نار خفيفة ويترك حتى يغلي، ومن الممكن أن يستخدم مرق الدجاج عوضاً عن اللحم. كما يمكن تحمير الدقيق بالسمن وإضافة نصف كأس من مرق اللحم وتحريكه على النار حتى يغلي مدّة دقيقتين ومن ثم يضاف هذا المزيج إلى مرق اللحم.

تخفق البيضة جيداً ويضاف إليها عصير الليمون ويقلب الخليط، يضاف إلى خليط البيض والليمون نصف كأس من مرق اللحم.

تحمص شرائح الخبز بالفرن أو تقلى بالزبدة على النار حتى تحمر من الخارج وتبقى طريّة من الداخل.

يضاف خليط البيض والليمون ومرق اللحم فوق المرق المصفى ويحرك المزيج حتى يختلط جيداً.

يؤخذ قليل من مرق اللحم ويضاف رويداً رويداً مع التقليب فوق الدقيق على نار خفيفة.

يستمر في التقليب ويضاف الملح والفلفل ويترك على النار حتى ينضج الدقيق، يقدم ساخناً.



حساء الدجاج

خمسة أشخاص

ساعتان ونصف

المقادير

دجاجة مسلوقة، حبتان من البطاطس، حبتان من الجزر، ساقان من البراصيا (الكرات)، ساقان من الكرفس، بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً، فصان من الثوم المدقوق، ورقتان من الغار، خمسة كؤوس (أكواب) من مرق الدجاج، ملعقة كبيرة من المكرونة (حجم صغير)، ملعقة كبيرة من السمن، ملعقة متوسطة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار، رشة من جوز الطيب، رشة من القرفة، رشة من الزنجبيل، رشة من البهار الأبيض.

طريقة العمل

تُجهز الخضار كل على حسب نوعه وتقطع قطعاً صغيرة. ثم تنسل (تُخلي) الدجاجة من عظامها، يصفى المرق ويحتفظ به جانباً. تشوح البراصيا المقطعة والثوم والبصل بالسمن على نار خفيفة مدّة خمس دقائق. ثم يضاف الجزر والكرفس والبطاطس ويترك الجميع مع التقليب على النار لمدّة عشرة دقائق. يصب مرق الدجاج فوق الخضرة كما يضاف الملح وجوز الطيب والقرفة والزنجبيل والبهار. توضع بعدها ورقتا الغار في الوعاء ويغطى ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفف النار. متى قاربت الخضار النضج تضاف قطع الدجاج المسلوقة والمنسلة إلى الوعاء ويصحح ملحه. توضع المكرونة ويتابع الطهي حتى يتم نضج الخضار والمكرونة، يقدم ساخناً مع عصير الليمون.

حساء السمك

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

كيلوغرام من أي نوع من السمك المنظف والخالي من



حساء الدجاج

الحسك، حبتان من الجزر، بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً، حبتان من البطاطس، فصان من الثوم المدقوق، كأسان من عصير الطماطم، ثلاثة كؤوس من الماء الساخن، ملعقتان كبيرتان من البقدونس، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الأسود)، ربع ملعقة صغيرة من الزعتر الأخضر أو اليابس، رشة من الشمرة، رشة من الزعفران، ورقة من الغار، نصف كأس من زيت الزيتون، حلقات من الخبز الافرنجي.

طريقة العمل

يبرش الجزر ويقطع إلى دوائر رقيقة السماكة كما تقشر البطاطس وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تحمص شرائح الخبز بالفرن أو تقلى على نار خفيفة. يقلى البصل والجزر والبطاطس بالزيت لمدّة خمس دقائق ثم يضاف الطماطم والثوم. يصب بعدها الماء مع البقدونس والملح والتوابل ويترك حتى يغلي ثم تخفف النار حتى يتكاثف. يضاف السمك المقطع قطعاً كبيرة ويترك بدون غطاء مدّة نصف ساعة أو حتى ينضج. يصب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس ويقدم مع الخبز الساخن والجبنة المطحونة.

خلاصة اللحم

خمسة أشخاص

ساعتان ونصف

المقادير

كيلوغرام من لحم الموزات مع العظام، بصلة كبيرة، حبتان من الجزر، ساقان من الكرّاث (البراصيا)، ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم، ورقتان من الغار، ملعقة متوسطة من البقدونس، ملعقة متوسطة من الملح، ملعقة صغيرة من البهار، رشة من القرفة، رشة من الزعتر اليابس.

طريقة العمل

ينظف اللحم والعظام بالماء الجاري، يوضع في الوعاء ويغمر بالماء، يضاف الملح ويترك على النار القوية حتى



يبدأ بالغليان، تزال الزفرة التي تظهر على سطح الماء بالملعقة المتعددة الثقوب. تقطع البصلة إلى قطع متوسطة الحجم، يبرش الجزر ويقطع إلى قطع صغيرة، يفرم البقدونس والكرفس ناعماً. تستعمل الخلاصة في طهي أنواع مختلفة من الحساء، كما يمكن طهي الخلاصة المصفاة مع الشعيرية أو الأرز المسلوق أو العجين المحشو باللحم. يضاف الكرات والبصل والجزر والكرفس والبقدونس والملح والتوابل ثم تخفف النار ويترك الوعاء حتى ينضج اللحم والخضار. يصفى ويترك حتى يبرد ثم تزال المادّة الدهنية عنه ثم يعاد إلى النار حتى يغلي فيضاف اليه العجين المحشو ويترك حتى ينضج.

حساء الخضار

سبعة أشخاص

ساعتان

المقادير

نصف كيلوغرام من لحم الموزات، خمس حبات من الكوسى (القرعة)، ثلاث حبات من الباذنجان، كأس ونصف من البازلاء، حبة من الفليفلة الخضراء، خمس حبات من البطاطس وأخرى من الجزر، بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً، فصان من الثوم المدقوق، نصف كأس من الفاصولياء البيضاء المنقوعة، خمس حبات من الطماطم، ربع كيلوغرام من الفاصولياء، عرقان من الكرفس، ساق من البراصيا، ثلاث كؤوس من عصير الطماطم، كأسان من مرق اللحم، ملعقتان كبيرتان من السمن، ملعقة متوسطة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الأسود)، نصف ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس ورشة قرفة.

طريقة العمل

تغسل أنواع الخضرة، ويجهز كل نوع على حدة حسب نوعه ويفرم الجميع ناعماً ماعدا البازلاء والفاصوليا البيضاء. يقطع اللحم إلى قطع صغيرة بحجم رأس العصفور ثم يقلى بالسمن مع التقليب على نار خفيفة. يضاف البصل إلى اللحم ويقلب حتى يذبل، فيضاف الجزر والفاصولياء والكرفس والفليفلة.



حساء الخضار

توضع باقي الخضار مع الملح والتوابل ويقلب الجميع من حين لآخر بملعقة خشبية لربع ساعة. يضاف إلى الخضار المشوّحة بالسمن مرق اللحم أو الدجاج المصفى وترفع النار تحت الوعاء. يضاف عصير الطماطم ويغلق الوعاء ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفف ويترك حتى النضج. يضاف الزعتر اليابس ويترك ليغلي مدّة عشرة دقائق، يقدم مع جبن مطحون وخبز محمص.

حساء الخضار المطحونة

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

حبتان من الجزر المقطع، بصلة كبيرة مفرومة، ثلاث حبات من البطاطس المقطعة، حبتان من الكوسى المقطعة، ساقان من البراصيا المقطعة، نصف كأس من السبانخ المفروم، نصف كأس من الفاصولياء الخضراء المقطعة، نصف كأس من حبات البازلاء، فصان من الثوم المدقوق، كأسان من خلاصة اللحم أو الدجاج، كأس من عصير الطماطم، كأسان من الماء الساخن، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل، ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزبدة.

طريقة العمل

تغسل جميع الخضار المقطعة وتصفى من الماء. يقلى البصل والكراث بالسمن حتى يذبلا ومن ثم تضاف إليهم باقي الخضار ويقلب الجميع من فترة إلى أخرى على نار خفيفة مدّة عشرة دقائق. يضاف مرق أو خلاصة اللحم أو الدجاج مع عصير الطماطم والماء والبقدونس والملح والفلفل ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، تخفف النار ويترك حتى يتم نضج الخضار. تصفى الخضار أو تطحن بمطحنة الخضار أو المطحنة الكهربائية حتى تصبح سميكة نوعاً ما، يعاد الحساء على النار الخفيفة ويترك مدّة ربع ساعة ومن ثم يقدم ساخناً مع الخبز المحمص أو المقلي بالزبدة ومع الجبن المطحون.



حساء الخضار المطحونة

حساء الجزر

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

كيلوغرام من الجزر المقشر والمقطع، حبتان من البطاطس المقطعة، بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم، أربعة كؤوس من مرق اللحم أو الخلاصة، ملعقة كبيرة من الزبدة، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل.

طريقة العمل

يقلى الجزر والبطاطس والبصلة بالزبدة على نار خفيفة مدّة ربع ساعة مع التقليب. ثم يصب مرق اللحم مع الملح والفلفل ويترك ليغلي حتى ينضج الخليط تماماً. يطحن الحساء بمطحنة الخضار ويعاد على النار الخفيفة مدّة ربع ساعة. وأخيراً يضاف قليل من الماء الساخن إذا كان قوامه كثيفاً، يقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم.

حساء الأرضي شوكي

خمسة أشخاص

ساعتان

المقادير

ربع كيلوغرام من حبات البازلاء، ربع كيلوغرام من حبات الفول الطازجة، خمسة من حبات أرضي الشوكي المنظفة، حبتان من البطاطس المقشرة والمقطعة، بصلة مقشرة ومقطعة، خمسة كؤوس من مرق اللحم أو خلاصة اللحم، ملعقة كبيرة من الزبدة، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الأسود)، ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً، ملعقة كبيرة من الجبن المطحون، شرائح من الخبز المحمص.



حساء الجزر

طريقة العمل

تقلى البازلاء والفول والبصل وأرضي الشوكي بالزبدة لخمس دقائق مع التقليب على نار خفيفة. تضاف قطع البطاطس والملح والفلفل ومرق اللحم ويترك الجميع في الوعاء المغلق على نار متوسطة، عندما يبدأ بالغليان تخفف النار ويغطى الوعاء جزئياً وتترك حتى تنضج الخضار، ثم تطحن هذه الخضار بالمطحنة. يعاد على النار ويضاف إليه قليل من الماء الساخن إذا كان غليظ القوام ويترك مدّة ربع ساعة على نارٍ خفيفة. يقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمص والجبن المطحون.

حساء بالعصائبيّة

ستة أشخاص

ساعتان

المقادير

ثلاثمائة غرام من القديد (من لحم الغنم)، مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون، مائتان وخمسون غراماً من العصائبية (نوع من المكرونة المسطحة)، نصف حزمة بقدونس مفرومة، نصفة حزمة كرفس، حفنة (ملء الكف) من الحمص، حفنة من الفول، خمسمائة غرام من البندورة الطازجة، خمس حبّات متوسطة الحجم من الفليفلة، حبة فليفلة حريفة، عشرة فصوص ثوم، بصلة كبيرة، ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون، قليل من الملح.

طريقة العمل

يُقطّع لحم الغنم (الضأن) إلى قطع صغيرة، ويُملّح ويضاف إليه الفلفل والنعناع المجفّف والكزبرة وعشرة فصوص ثوم مهروسة، ويترك الخليط في إناء. يُنقّى الفول والحمص ويغسل وينقع خلال الليل (ليلة يوم الطهي). يسخّن الزيت، ويضاف إليه اللحم المعدّ من الليل، ويحمّر البصل المقطّع إلى شرائح، ثم تضاف هريسة البندورة الطازجة والفلفل الأحمر والحمص والفول، مع ماء النّقع وعروق الكرفس وحزمة البقدونس . يضاف إلى الخليط ليتر ونصف من الماء ويُترك



حساء الأرضي شوكي

ليغلي. وعندما ينضج جيداً اللحم والخُضَر المجففة معاً، نتأكّد من كمية الملح، ونضيف العصائبية المقطّعة إلى قطع صغيرة وحبات الفليفلة الطازجة بعد تمليحها بإدخال قليل من الملح عبر شقّ نحزّه برأس السكين. تمدّد مدّة الطهي عشرين دقيقة، ويقدّم الطبق ساخناً.

حساء البصل

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

كيلوغرام من البصل، ربع كيلوغرام من الثوم المقشر، حبتان من الجزر المقشر والمقطع، خمسة كؤوس (أكواب) من مرق الدجاج أو من الماء مع مكعبين من مرق الدجاج، خمس ملاعق متوسطة من الجبن المطحون، ملعقة متوسطة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من البهار، رشة بهار أبيض، ملعقتان كبيرتان من الدقيق، ملعقتان كبيرتان من الزبدة، شرائح من الخبز الافرنجي.

طريقة العمل

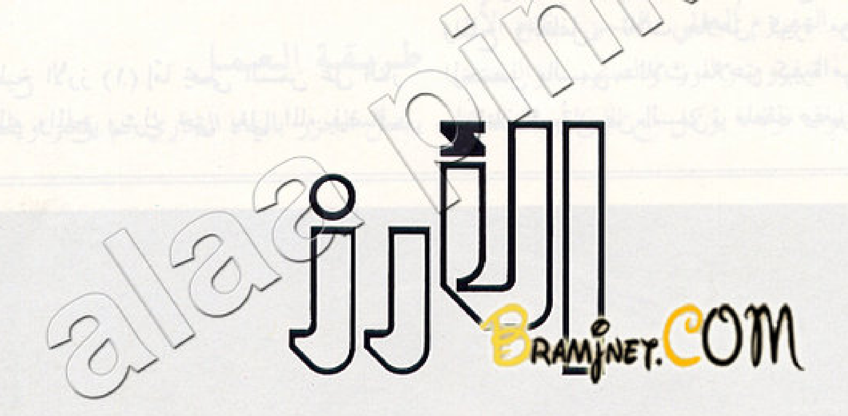
يقشر البصل ويفرم أهلة، كما يقطع الخبز الافرنجي إلى شرائح متوسطة الحجم ويدهن بقليل من الزبدة ويحمر بالفرن أو على النار. يقلب الدقيق باستمرار في الزبدة حتى يصفر لونه ثم يضاف البصل ويحرك حتى يذبل على نار خفيفة. ثم يوضع الجزر والثوم فوق البصل ويترك الجميع مع التقليب من فترة إلى أخرى مدّة عشرة دقائق. يضاف مرق الدجاج الساخن رويداً مع التقليب المستمر ثم يترك على نار خفيفة حتى يغلي. تخفف النار حتى تنضج الخضار ثم يصفى الحساء أو يطحن حتى يصبح شبه لزجاً متماسكاً. يوضع الخبز المحمص في أوعية الفرن الخاصة وفوقه قليل من الجبن المطحون. يصب فوق الخبز المحمر والجبنة المطحونة قليل من الحساء المصفى أو المطحون. يرش الجبن المطحون على السطح وتدخل الأوعية في الفرن الساخن حتّى تسيح الجبنة ويحمر السطح.



حساء البصل




مطبخ سيدتي


الأرز
alaapink
Bramjnet.COM


ALAAPINK.MULTIPLY.COM

الأرز

خمسة أشخاص
ساعة ونصف

المقادير

كأسان من الأرز، ملعقة كبيرة من السمن، كأسان من الماء، ملعقة صغيرة من الملح لنقع الأرز، نصف ملعقة صغيرة من الملح لطهي الأرز، ماء مغلي لنقع الأرز.

طريقة العمل

ينقى الأرز من الأوساخ وينقع بالماء المغلي المضاف إليه الملح للتخلص من الروائح الناتجة عن تخزين الأرز وحفظه من التفتت مدّة ساعة ثم يغسل عدّة مرات تحت الماء الجاري حتى يصفو ماؤه. وتختلف طريقة نقع وطهي الأرز حسب نوعه فمن الأرز ما لا ينقع ومنه ما ينقع قليلاً ومنه ما يحتاج إلى نقع أكثر.

هناك عدّة طرق لطبخ الأرز (١) إمّا يحمى السمن على النار ومن ثمّ يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلي الماء فيضاف إليه الأرز المنقوع والمصفى. يحرك ويترك في وعاء مغلق على نار متوسطة بدون تحريك حتي يمتص الماء، ثم تخفف النار حتى ينضج ثم يحرك بملعقة مثقبة. (٢) وإما أن يوضع السمن مع الماء والملح بنفس الوقت وعندما يغلي الماء يصب الأرز (٣) أو أن يحمص الأرز مع السمن قليلاً ومن ثم يضاف الماء أو المرق إليه ويتم طهيه كطريقة الأرز العادي.

أرز باللحم

خمسة أشخاص
ساعة واحدة

المقادير

ثلاثة كؤوس ونصف من الأرز الطويل، أربع كؤوس ونصف من الماء، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي بالسمن، كيلوغرام من اللحم المقطع المسلوق مع البصلة والملح والفلفل، ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز والصنوبر المحمص بالسمن، ثلاث ملاعق كبيرة من الفستق المقشّر، ملعقتان كبيرتان من السمن، ملعقة صغيرة من الملح.



طبق الارز

المقلي بالسمن، كيلوغرام من اللحم المقطع المسلوق مع البصلة والملح والفلفل، ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز والصنوبر المحمص بالسمن، ثلاث ملاعق كبيرة من الفستق المقشّر، ملعقتان كبيرتان من السمن، ملعقة صغيرة من الملح.

طريقة العمل

ينقى الأرز من الشوائب وإن كان من النوع الذي يحتاج النقع، ينقع مدّة ساعة، أو حسب الحاجة في الماء الساخن المضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح، ثم يغسل تحت الماء الجاري ويصفى. يغلى الماء والسمن على نار متوسطة مع الملح، ثم يوضع الأرز ويتابع الطهو في الوعاء المغلق حتى يمتص الأرز كل الماء، وعندئذ تخفّف النار ويترك حتى ينضج الأرز. ومن الممكن استخدام مرق اللحم عوضاً عن الماء في طهو الأرز. يخلط الأرز المطهو بنصف كمية اللحم المفروم المقلي بالسمن. يقدمَ الأرز ويزين بباقي اللحم المفروم واللوز والصنوبر والفستق ويرتب اللحم المسلوق فوقه، يؤكل مع اللبن أو السلطة.

أرز بالكاري

سبعة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

ثلاثة كؤوس من الأرز (أونكل بنز) المغسول، نصف كيلوغرام من اللحم (رقائق الشرحات مفرومة قطعاً بحجم رأس العصفور)، دجاجتان مسلوقتان، ثلاث جزرات، ربع كيلوغرام من حبوب البازلاء، أربعة كؤوس من مرق الدجاج المصفى، كأس من الماء الساخن، الفليفلة المفرومة ناعماً، ملعقة كبيرة من الملح وأخرى من الكاري، ملعقة كبيرة من الزبدة وأخرى من السمن.

طريقة العمل

يغسل الجزر بالماء الجاري ثم يقشر ويقطع بالسكين إلى



أرز باللحم

قطع صغيرة، ثم يسلق بقليل من الماء مع نصف ملعقة من الزبدة حتى ينضج، كما تسلق حبات البازلاء بقليل من الماء مع باقي الزبدة. تقلى اللحمة بالسمن وتبهر ويصب فوقها قليل من الماء وتترك حتى تنضج في وعاء مغلق. يضاف إلى مرق الدجاج الماء والكاري والملح ويترك الوعاء على نار متوسطة مغلقاً حتى يغلي المرق، يوضع بعدها الأرز فوق مرق الدجاج ويحرك رويداً بملعقة ويترك على نار متوسطة حتى يكاد يمتص المرق، وتخفف النار تحت الأرز ثم توضع فوقه اللحمة المقلية والناضجة. توضع بعدها حبوب البازلاء والجزر المسلوق فوق الأرز ويترك الجميع على نار هادئة حتى النضج. وأخيراً تضاف الفليفلة المفرومة إلى الوعاء.

أرز بالفول

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كأسان من الأرز، كيلوغرامان من الفول الأخضر الطري يفصص ويؤخذ منه اللب فقط، كيلوغرام من اللحم الموزات، ثلاثة كؤوس من مرق اللحم، ملعقة صغيرة من الملح لطهي الأرز، ملعقة صغيرة من الملح لنقع الأرز، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)، بصلة لسلق اللحمة.

طريقة العمل

يغسل اللحم ويقلى بالسمن من كل جوانبه ثم يغمر بالماء ويضاف إليه الملح والفلفل والبصلة ويترك على نار عالية حتى ينضج. يصفى اللحم ويحتفظ بالمقدار اللازم من المرق. ينقى الأرز وينقع بالماء المغلي المملح مدّة ساعة إلى ساعتين (لأن الملح يمتص الروائح غير المستحبة الناتجة عن خزن الأرز ويمنع الأرز من التكسر والتفتت)، ثم يغسل بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه.

يقشر الفول وتؤخذ حباته ثم تغسل وتنقع بالماء ثم تصفى وتقلى بالسمن ويضاف إليها مرق اللحم وتترك مدّة ربع ساعة على النار. عندما يغلي المرق ويتم نضج حبات الفول يضاف إليه الملح والأرز. يحرك ويترك على نار متوسطة. تخفف النار ويترك الوعاء مغلقاً حتى يتشرب



أرز بالكاري

الأرز الماء وينضج ثم يخلط مع الفول، يقدم ساخناً.

الأرز الربيعي

ستة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

خمسمائة غرام من لحم الغنم، بصلتان، نصف حزمة بقدونس، حفنة من البازلاء، ملعقة كبيرة من النعناع المجفف، ملعقة صغيرة من الملح الناعم، ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ملعقة كبيرة من البندورة الطازجة المهروسة، خمسة عروق من السبانخ، نصف ملعقة صغيرة من التابل (الكزبرة)، فصّا ثوم، فنجان من زيت الزيتون، خمسون غراماً من السمنة، ملء قدح من الرز.

طريقة العمل

يُقطّع اللحم إلى قطع صغيرة، والبصل إلى شرائح. يغسل البقدونس والسبانخ ويفرم. يضاف الملح والفلفل والزعفران والتابل وحب البازلّاء والنعناع والثوم المهروس وزيت الزيتون. ويضاف الأرز المغسول والمنقوع لمدّة ربع ساعة، والبندورة المهروسة، ويخلط كل ذلك ويُفرّغ في وعاء مُعَدّ خصيصاً للكسكسي. يوضع هذا الوعاء بشكل محمل على قدر امتلاء نصفها بالماء، ويترك الخليط ليطهى على بخار الماء إلى أن يتضاعف حجمه. يفرّغ وعاء الرز في وعاء آخر مُعدّ للفرن، ويضاف إليه ملء قدح من الماء، والسمنة المملحة، ويُخلط كل ذلك. يُتابع الطهي إلى أن يتم امتصاص كل المَرَق، وبالامكان تقديم هذا الطبق مع اللبن.

أرز بالجزر

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كأسان من الأرز المنقوع والمصفى، كأسان ونصف من



أرز بالفول

مرق اللحم، كيلوغرام من اللحم الشقف المسلوق، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، ملعقة صغيرة من الملح، رشة فلفل (بهار)، ملعقة كبيرة من السمن، نصف كيلوغرام من الجزر المقطع.

طريقة العمل

إذا كان الأرز من النوع الذي يحتاج إلى النقع، فينقع حسب نوعه بالماء المغلي والمملح لفترة تتراوح من الساعة إلى الساعتين ثم يغسل حتى يصبح نظيفاً ثم يصفى. تقلى اللحمة المفرومة بالسمن ثم ترفع عن النار، يقلى الجزر المنظف والمقطع بنفس السمن مع التقليب. يصب مرق اللحم في الوعاء فوق الجزر ويترك حتى ينضج ثم تضاف اللحمة المفرومة المقلية إليه وتقلب معه.

يضاف الأرز المصفى إلى الوعاء ويحرك ببطء ويترك مغطى على نار متوسطة ثم تخفف من تحته إلى أن يتم نضجه. يحرك الأرز بحذر، يقدم ساخناً في الطبق أو مقلوباً بالقالب، وبالامكان تزيينه بالصنوبر واللوز والجزر وقطع اللحمة.

أوزي

سبعة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

كأسان من الأرز، نصف كيلوغرام من حبات البازلاء، نصف كيلوغرام من اللحم المقطع (كرأس العصفور)، ملعقتان كبيرتان من كل من الصنوبر واللوز، عجينة جاهزة (بيث باستري) أو رقائق من السوق، ملعقتان كبيرتان من السمن، نصف كأس من الطحين، نصف ملعقة صغيرة من الملح، رشة من الفلفل (البهار).

طريقة العمل

تسلق حبات البازلاء بالماء مع قليل من السمن حتى تنضج. تصفى ويحتفظ بها جانباً. يسلق اللوز مدّة خمس دقائق



أرز بالجزر

حتى يسهل نزع قشرته الخارجية بالضغط عليه بأصابع اليد. يقلى اللحم المفروم بالسمن مع رشة من الملح والفلفل ثم يضاف إليه قليل من الماء ويترك حتى ينضج.
يقلى الصنوبر بملعقة من السمن حتى يحمر فيرفع منها، ويوضع اللوز في نفس السمن مع استمرار التقليب إلى أن يحمص (يحمرّ).
يمكن تحضير العجينة في المنزل باتباع طريقة عمل العجينة المورقة. يحمى الفرن عند الابتداء بتحضير الأوزي فتدهن الصينية الخاصة بالفرن بالسمن.
ينقع الأرز بالماء المغلي المملح، يغسل ويصفى ويطهى بالطريقة العادية المتبعة في طهي الأرز الأبيض. يضاف إلى الأرز المطبوخ البازلاء واللحم الناضج واللوز والصنوبر والملح والفلفل ويقلب الجميع. ترق العجينة بالحجم المراد بواسطة الشوبك أو تفرش إحدى الرقائق الجاهزة بحذر. يدهن الصحن بالسمن ويوضع قرص العجين المرقوق داخله ويوضع فيه الحشو بشكل مرصوص.
تطوى جوانب قرص العجين المرقوق فوق خليط الأرز والبازلاء واللحم بحيث يغطي الخليط. تضغط أطراف هذا القرص بحيث يتماسك ويشكل كرة مسطحة الوجه ويقلب بواسطة اليد. يرتب بالصينية ويزج في فرن حام بعد وضع قليل من السمن على وجه كل قرص وتترك حتى تحمر.

أرز بالليمون

خمسة أشخاص
ساعة ونصف

المقادير

كأسان من الأرز، كيلوغرام من اللحم الموزات، بصلة مقطعة، ملح وفلفل لسلق اللحم، ملعقة كبيرة من السمن لسلق اللحم وأخرى لطهي الأرز، عصير ليمونة أو أكثر حسب الرغبة، ملعقة صغيرة من الملح لنقع الأرز وأخرى لطهيه.

طريقة العمل

يطبخ الأرز بالطريقة العادية، يسلق اللحم وذلك بقليه



أوزي

بالسمن أولاً ثم يغمر بالماء ويضاف البصل والملح والفلفل ويترك على نار متوسطة حتى ينضج، فيضاف إليه عصير الليمون ويترك ليغلي مع مرق اللحم مدّة عشر دقائق. يقدم الأرز في الطبق ويسقى بمرق اللحم ويزين بقطع اللحم المسلوقة واللوز والصنوبر المحمصين.

أرز بالقلوبات

أربعة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي بالسمن، كيلوغرام من اللحم الشقف (الموزات) المسلوق، كأسان من الأرز، ملعقة كبيرة من السمن لقلي القلوبات، ملعقة كبيرة من السمن لطهي الأرز، نصف كأس من الصنوبر المحمص بالسمن، نصف كأس من اللوز المقشر والمحمص بالسمن، كأسان من مرق اللحم، ملعقتان من الفستق الحلبي المحمص قليلاً بالسمن.

طريقة العمل

يحمى السمن على النار المتوسطة ويصب فوقه مرق اللحم الساخن والملح ويترك حتى يغلي. ثم يضاف قسم من اللحم المفروم ومن ثم الأرز ويحرك بحذر ويترك في الوعاء مغلقاً على نار خفيفة. عندما يتم نضج الأرز يخلط مع بقية اللحم المفروم المقلي واللوز والفستق والصنوبر خلطاً جيداً. وأخيراً يقدم في الطبق بشكل قالب على أن يوضع لحم الموزات في الوسط، ويرش فوقه الفلفل.

مقلوبة الباذنجان

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كأسان من الأرز، كيلوغرام من اللحم الموزات، كأسان



من مرق اللحم المسلوق، كيلوغرام من الباذنجان، بصلة لسلق اللحم، ملعقة صغيرة من الملح لنقع الأرز وأخرى لطهي الأرز، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل، ملعقة كبيرة من السمن لسلق اللحم، ثلاث ملاعق كبيرة من السمن لقلي الباذنجان.

طريقة العمل

ينقّى الأرز من الأوساخ ويغسل وينقع بالماء المغلي المضاف إليه ملعقة من الملح مدّة ساعة إلى ساعتين حسب نوع الأرز ثم يغسل بالماء الجاري ويترك حتى يصفو ماؤه.

يقشر الباذنجان ويقطع إما طولانياً أو بشكل حلقات ثم يقلى بالسمن حتى يصبح ذهبي اللون ثم يجفف على ورق النشاف. تقلى قطع اللحم بالسمن ثم يضاف إليها البصل والفلفل والملح وتغمر بالماء وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يصفى مرق اللحم ويحتفظ بمقدار كأسين منها وتوضع قطع اللحم جانباً.

توضع ملعقتان من الأرز المصفى في قعر الوعاء حتى لا تلتصق قطع الباذنجان واللحم فيه أثناء الطهي. ترتب قطع اللحم المسلوق فوق الأرز ويحتفظ بقسم منها لوضعها فوق قطع الباذنجان المقلية. ترتب قطع الباذنجان المقلية والمصفّاة فوق قطع اللحم وعلى الجوانب ويضاف القسم الباقي من اللحم. تضاف الكمية الباقية من الأرز المصفى فوق قطع الباذنجان المقلية واللحم المسلوق. يصب مقدار كأسين من مرق اللحم الساخن تدريجياً حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان. يترك الأرز حتى يقارب النضج ثم يقلب في صينية أكبر من الوعاء بحذر لينضج الوجه الثاني.

أرز بخاري

سبعة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كيلوغرام من اللحم مع عظمه، أو دجاجتان، كيلوغرام من



الأرز ذو الحب الطويل، نصف كأس من اللوز، نصف كأس من الزبيب المحمص بالسمن (لابذرله)، نصف كيلوغرام من الجزر المبشور المحمص بالسمن، كأس ونصف من السمن، خمس بصلات كبيرة مقطعة بشكل أجنحة، كيلوغرام من الطماطم (البندورة)، عشر حبات من الهيل (الهال)، خمسة عيدان من القرفة، ملح بحسب الرغبة، ثلاث عيدان من القرنفل، قليل من الكمون، قليل من جوز الطيب المطحون، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار).

طريقة العمل

ينقع الأرز بالماء المغلي مع ملعقة كبيرة من الملح، يغسل الجزر ويبشر ثم يقطع أعواداً رفيعة، يقلى اللحم أو الدجاج بالسمن حتى يحمر، يضاف البصل ويقلب مع اللحم حتى يصبح شفافاً فيضاف إليه الجزر ويحرك حتى يذبل تماماً. تضاف الصلصة وعصير الطماطم والبهارات مع الملح ويغمر ذلك كله بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يقارب اللحم النضج فيغسل الأرز ويصفى، ويضاف إلى مرق اللحم مع مراعاة عدم تقليبه حتى يرسو خليط اللحم والجزر والبصل تحت الأرز، ويترك على نار قوية حتى يغلي، ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج الأرز. يسكب الأرز بالطريقة العاديّة ويراعى عدم تقليبه حتى يمكن غَرف الخليط المتبقي تحت الأرز وفرده فوق وجه الطبق، ثم يزين باللوز والزبيب ويقدم ساخناً.

أرز بالطماطم

ستة أشخاص

نصف ساعة

المقادير

كيلوغرام من الطماطم، كأس من عصير الطماطم، كأسان من الأرز، كأس من الماء، ملعقة ملح صغيرة، رشّة فلفل، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، ملعقة سمن كبيرة.

طريقة العمل

ينقع الأرز ويصفى، تقلى البصلة المفرومة بالسمن حتى تذبل



أرز بالطماطم

فتضاف إليها الطماطم المقطعة وتقلب لمدّة عشر دقائق. يضاف إلى الوعاء عصير الطماطم والماء والملح والفلفل ويترك حتى يغلي المرق وتنضج الطماطم. يضاف إلى الوعاء الأرز المنقوع والمصفى ويحرك ويترك مغلقاً حتى يتشرب الماء فتخفف النار. يترك الأرز حتى يتم نضجه ويقدم في الطبق بعد وضعه بالقالب ويزين ويؤكل ساخناً.

أرز بالكفتة

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

ثلاثة كؤوس من الأرز، كأسان من الماء المغلي، ملعقة كبيرة من السمن للمرق، ملعقة كبيرة من السمن لطهي الأرز، بصلة كبيرة مقطعة جوانح (أهلّة)، ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق، جزرتان مفرومتان، قليل من البراصيا (الكراث) المقطع، قليل من الماء للصلصة، ملعقتان كبيرتان من الطحين، أربع حبات من الطماطم المقشرة والمقطعة والخالية من البذور، كأس من عصير الطماطم، قرن واحد من الفليفلة الخضراء المفرومة، بيضتان، ملعقة صغيرة من الملح للمرق، ملعقة صغيرة من الملح للكفتة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل، رشة جوز الطيب، رشة من البهار الأبيض، كيلوغرام من اللحم الهبرة، نصف كيلوغرام من البازلاء المسلوقة.

طريقة العمل

يضاف إلى اللحم بيضتان وملعقة من الطحين والملح والفلفل وتدعك جيداً ثم تُبلّل اليد بالماء ويقطّع خليط اللحم قطعاً بحجم الجوزة تقلى بعد انتهائها بالسمن على نار متوسطة من كل جوانبها. يقلى بنفس السمن البصل والثوم حتى يذبلا فتضاف إليهما البراصيا والجزر المقطعان. تقلب البراصيا والجزر حتى تحمرا فتضاف إليهما ملعقة طحين مع التحريك المستمر حتى تختلط جيداً. تضاف الطماطم وعصيرها إلى الوعاء مع الفليفلة



أرز بالكفتة

والملح والبهارات والماء ويترك حتى يغلي وينضج. يصفى المرق بالمصفاة مرتين ويحتفظ بمقدار كأس منه ويعاد الباقي إلى الوعاء ويترك حتى يغلي. تضاف عندئذ كرات اللحم (الكفتة) وتترك مع المرق مدّة نصف ساعة على نار خفيفة. يوضع كأسان من الماء مع كأس من المرق ويطهى فيه الأرز. يقدم في الطبق مزيناً بالبازلاء.

الصَيّادِيَّة

سبعة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

كيلوغرام من فخذ السمك البحري أو كيلوغرام من السمك اللقس، ثلاثة كؤوس من الزيت لقلي السمك، ثلاث بصلات كبيرات، كأسان من الأرز، ملعقة صغيرة من الكمون، ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بالسمن، كأسان من الماء الساخن، ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار) ملعقة صغيرة من الكراوية.

طريقة العمل

ينظف السمك ببرشه بالسكين ابتداء من الذنب ثم يشق من وسطه وتستخرج امعاؤه ثم يغسل بالماء البارد ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم ويضاف قشر الليمون والبرتقال والملح والفلفل ويترك إلى اليوم الثاني في الثلاجة. تقلى قطع السمك بالزيت الحامي حتى تحمر ثم تصفى. ينقع الأرز ساعة في الماء المغلي المملح ثم يغسل ويصفى. يقشر البصل ويفرم فرماً خشناً، يحمى قليل من الزيت الذي قلي فيه السمك ويحمّر فيه البصل. يصب الماء الساخن فوق البصل المحمر مع مراعاة عدم احتراق البصل. يترك البصل على النار المتوسطة حتى يغلي وينضج ويضاف إليه الصنوبر المحمص. يوضع مقدار ملعقة من الكمون والكراوية وقليل من الملح والفلفل فوق مزيج البصل والصنوبر. يغسل الأرز المنقوع ويصفى من الماء ثم يصب في الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يجف



ماؤه. تخفف النار تحت الوعاء وتوضع نصف كمية السمك المقلي فوق الأرز ويتابع طهي الأرز حتى ينضج. يخلط الأرز المطهي مع السمك المقلي ويصب في الطبق ويوضع فوقه باقي قطع السمك ويزين بالصنوبر.

أرز بالحمام

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

ثمانية طيور من الحمام المنظف، ملعقة كبيرة من السمن لطهي الحمام، بصلة مقطعة، كأسان من الأرز المنقوع، نصف ملعقة صغيرة من كل من الملح والفلفل، رشة من القرفة، كمية الماء اللازمة لسلق الحمام.

طريقة العمل

يقلى الحمام بالسمن حتى يحمرّ من كل جوانبه ثم يغمر بالماء ويضاف إليه الملح والفلفل والقرفة والبصلة، يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الحمام ويترك الوعاء قرب النار حتى يبقى ما فيه ساخناً.

يصفى المرق ويؤخذ منه مقدار كأسان يوضعا في الوعاء ويصحح ملحه ويترك ليغلي ثم يضاف الأرز المنقوع والمغسول بالماء الجاري والمصفى ثم يحرك ويترك مغلقاً على نار متوسطة حتى يتشرب الماء ثم تخفف النار ويتابع طهي الأرز حتى يتم نضجه.

يحرك بحذر بملعقة متعددة الثقوب ويقدم ساخناً مزيناً بالحمام والصنوبر ويؤكل مع اللبن.

أرز بالكمبري

خمسة أشخاص

ساعة ونصف

المقادير

ثلاثة كؤوس من الأرز المطبوخ، كيلوغرام من القريدس



أرز بالكمبري

المنظف الجاهز للاستعمال، فصّان من الثوم المدقوق، بصلتان خُضر مقطّعتان إلى حلقات، بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح، عودان براصيا (الكراث) مقطّعان إلى حلقات، ثلاث حبات من الطماطم، كأسان من عصير الطماطم، حبّة فليفلة خضراء حارة وأخرى غير حارّة مفرومتان ناعماً، ملعقة صغيرة من الملح وأخرى من الفلفل، ملعقة كبيرة من الكاري وأخرى من السمن، ثلاث ملاعق من البقدونس المفروم.

طريقة العمل

يذوّب السمن ويقلى فيه البصل على نار هادئة حتى يصبح لونه شفافاً.

يضاف إليه الكاري ويقلب لمدّة خمس دقائق ثم يضاف البصل الأخضر والكراث مع الفليفلة الخضراء والطماطم والملح والفلفل والثوم.

يترك الوعاء على نار متوسطة مع التحريك من حين لآخر حتى يصبح متكاثف فيضاف إليه القريدس والبقدونس ويترك لحين نضج القريدس.

يقدم ساخناً مسكوباً جزءاً منه فوق الأرز المطبوخ ويقدم الباقي لمن يرغب بمزيد من المرق.

أرز بالكلاوي

سبعة أشخاص

ساعتان

المقادير

ملعقة طعام كبيرة من الكعك المطحون، كأسان من الأرز المطبوخ، بصلة مقشرة ومفرومة ناعماً، ثلاثة فصوص من الثوم المقشر والمدقوق، ملعقة طعام كبيرة من السمن، نصف كأس من عصير الطماطم (البندورة)، ملعقة طعام كبيرة من الطحين، نصف كأس من الخل الأبيض، ملعقة طعام متوسطة من السمن لقلي الكلاوي، ملعقة صغيرة من الملح، كأسان من الجبنة المطحونة (غروبير - برمزان)، رشة من البهار الأبيض، رشة من القرفة، قليل من الماء



لطهي الكلاوي، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل، نصف كيلوغرام من الكلاوي.

طريقة العمل

تنظف الكلاوي وتقشر وتقطع طولانياً ويعاد غسلها عدّة مرات بالماء، يدهن القالب بالسمن ويرش الكعك ويزج في الفرن الحامي حتى يحمر وجه الكعك.

يقلى البصل والثوم بالسمن فتضاف إليهما الكلاوي وقليل من الطحين وتقلب. يستمر في التقليب، تملح وتبهّر ويضاف عصير الطماطم والخل وتترك على نار خفيفة حتى تنضج. توضع الطبقة الأولى من الأرز فوق الكعك المدقوق المحمر بحيث تغطي القعر. توضع طبقة من الكلاوي الناضجة فوق طبقة الأرز المطبوخ ثم يسقى الأرز والكلاوي بقليل من مرق الكلاوي المحضر في كل جوانب القالب.

وأخيراً ترش الجبنة ويعاد وضع طبقة ثانية من الأرز واللحم والجبنة ويزج في الفرن الحامي حتى يحمر الوجه.

أرز بالشعيريّة

خمسة أشخاص

ساعتان ونصف

المقادير

كأسان من الأرز المنقوع والمصفى، ملعقتان كبيرتان من الشعيرية، كيلوغرام من لحم الموزات المسلوق، ملعقة سمن كبيرة، كأسان ونصف من مرق اللحم، ملعقة ملح صغيرة، بصلة لسلق اللحم، ملح وفلفل لسلق اللحم.

طريقة العمل

يحمى السمن على نار متوسطة وتحمص فيه الشعيرية، يصب مرق اللحم والملح فوقها.

يصحح ملح الشعيرية ومرق اللحم ويغطى الوعاء ويترك حتى يغلي المرق.



أرز بالشعرية

يضاف الأرز إلى المرق. يحرك ثم يغلق الوعاء ويترك على نار متوسطة بدون تحريك.

وأخيراً تخفف النار ويترك حتى يتم نضج الأرز، يحرك بحذر.

يؤكل ساخناً مع اللحمة المسلوقة والسلطة.

أرز بالفطر

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

كأسان من الأرز، كيلوغرام من اللحم الموزات، كيلوغرام واحد من الفطر الطازج أو علبة كبيرة من الفطر المعلب، ملعقتا طعام صغيرتان من الملح لنقع وطهي الأرز، قليل من الملح والفلفل لسلق اللحمة، بصلة لسلق اللحمة، ملعقة طعام كبيرة من السمن لسلق اللحمة.

طريقة العمل

يغسل اللحم تحت الماء الجاري ويقلى بالسمن من كل جوانبه حتى يصبح لونه بنياً داكناً.

يغمر بالماء ويضاف إليه الملح والفلفل والبصلة المقشرة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يصفى اللحم ويحتفظ بمقدار كأسين ونصف من مرقه ثم يوضع اللحم جانباً.

يزال الجزء الترابي من الفطر وبالامكان الاستعانة بسكين لحكّه ويغسل بالماء الجاري.

يقطع قسم من الفطر طولانياً ويسلق الجميع بماء اللحم المحتفظ به مدّة ربع ساعة ويترك جانباً لطهي الأرز.

ينقى الأرز من الأوساخ ثم ينقع بالماء الساخن المملح مدّة ساعة. يغسل بالماء الجاري ويصفى.

يقلى الفطر المسلوق والمصفى بالسمن مدّة ربع ساعة على نار متوسطة حتى يصبح ذهبي اللون.



ثم يغلى مرق اللحم ويطهى به الأرز حتى يمتص الماء فيضاف إليه الفطر المقلي وتخفف النار.

وعندما ينضج الأرز يخلط مع الفطر. يقدم بعد تزيينه ويرش على وجهه الفلفل الأبيض.

أرز بالبازلاء

خمسة أشخاص

ساعة واحدة

المقادير

ملعقة طعام صغيرة من الملح لطهى الأرز، نصف كيلوغرام من حبوب البازلاء، كأسان من الأرز المنقوع والمصفى، ثلاثة كؤوس من مرق اللحم، كيلوغرام من اللحم الموزات، بصلة مقشرة توضع مع سلق اللحم، نصف ملعقة طعام صغيرة من كل من الفلفل الأسود (البهار) ونصف ملعقة من الملح لسلق اللحم، ملعقة طعام كبيرة من السمن لسلق اللحم، وملعقة أخرى كبيرة من السمن لقلي البازلاء، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي.

طريقة العمل

تغسل حبات البازلاء جيداً تحت الماء الجاري وتزال منها الشوائب إن وجدت.

تقلى البازلاء بالسمن على نار متوسطة مدّة عشر دقائق حتى تذبل.

تصب كؤوس مرق اللحم الثلاثة فوق البازلاء وتترك مدّة ربع ساعة فوق النار.

يضاف كمية اللحم المفروم ونصف كمية اللحم المسلوق. ثم يوضع الأرز ويحرك رويداً ويغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يمتص الأرز المرق.

وأخيراً تخفف النار ويتم طهي الأرز ثم يخلط مع البازلاء واللحم.

يقدم مع باقي اللحم المسلوق والبازلاء.



أرز بالبازلاء


Bramjnet.COM



الخضار بالزيت